



S'ORGANISER POUR LES VACANCES

Quand les vacances tant attendues approchent, trouver une destination pour toute la famille soulève souvent une foule de questions. Principale préoccupation : la prise en charge de la maladie hémorragique sur le lieu de vacances, notamment si vous optez pour une destination lointaine et inconnue. Pour autant, la maladie et son traitement ne doivent pas être un frein à vos envies d'évasion. La clef des voyages réussis passe surtout par une bonne préparation, indispensable à un séjour serein. L'équipe de votre centre de traitement peut vous aider à sa mise en œuvre : n'hésitez pas à faire appel à elle. En attendant, suivez le guide.



AVANT LE DÉPART

Pour avoir l'esprit tranquille, munissez-vous de tous les documents indispensables. Ils vous seront précieux en cas de problème :

- **L'ordonnance de votre médicament anti-hémophilique en cours de validité,**
- **La carte d'hémophilie,**
- **Le carnet de suivi des personnes atteintes de maladies hémorragiques,**
- Si vous partez à l'étranger, notamment si vous voyagez en avion, demandez à votre médecin un **certificat médical en anglais**, justifiant du transport des médicaments anti hémophiliques pour la durée de votre séjour, ainsi que du matériel d'injection et de quoi les conserver au froid. Ce certificat expliquera également la nécessité de garder les médicaments anti-hémophiliques avec vous en cabine.

Conservez toujours ces documents sur vous pendant votre voyage, ils vous seront utiles pour le passage des services de douane ou tout autre contrôle de sécurité.



Votre stock de médicaments anti hémophiliques :

- **Pour constituer votre stock de médicaments anti-hémophiliques, contactez la pharmacie de votre centre.**
- Prévoyez votre consommation habituelle de prophylaxie ou de traitement à la demande pour la durée du séjour, en ayant soin d'ajouter deux à trois injections en complément pour couvrir le traitement d'un éventuel accident hémorragique.

Vos contacts sur place :

- Si vous voyagez en France :
 - Demandez à votre infirmier(e) les coordonnées du centre de traitement des maladies hémorragiques le plus proche de votre lieu de vacances.
 - Si vous ne pratiquez pas l'auto traitement, n'hésitez pas à contacter le centre le plus proche de votre lieu de séjour afin d'organiser les injections.
 - Sachez que les centres disposent généralement d'un réseau d'infirmiers libéraux au fait du traitement des maladies hémorragiques. Ils seront à même de réaliser les injections.
- Si vous voyagez à l'étranger :
 - De nombreux pays disposent de centres spécialisés. N'hésitez pas à demander à votre infirmier(e) les numéros des centres des destinations que vous visitez.
 - Vous trouverez également des informations sur le site de la WFH (Rubrique « Find a treatment center » (<https://www.wfh.org/en/page.aspx?pid=1264>).
 - Vous pouvez également vous munir des coordonnées des consulats et/ou ambassades des pays que vous visitez.

Un voyage à l'étranger pourrait être l'occasion pour vous de réaliser un apprentissage de l'auto traitement afin d'être autonome pour vos injections.



Vos assurances

- Voyage en Europe :
 - Faites la demande d'une Carte Européenne d'Assurance Maladie auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie. Celle-ci doit être effectuée au minimum deux semaines avant votre départ.
 - Cette carte est individuelle et nominative, il en faudra donc une par membre de la famille, quel que soit son âge.
 - Elle atteste de vos droits à l'Assurance Maladie : vos frais médicaux seront ainsi pris en charge selon la législation du pays où vous voyagez.
- Voyage hors d'Europe :
 - A l'étranger, les frais médicaux sont souvent très élevés (Etats-Unis, Canada, Asie...), et doivent être réglés sur place.
 - Dans certains cas, les frais engagés pourront vous être remboursés à votre retour. Les traitements anti hémophiliques étant très onéreux, il est fortement recommandé de souscrire un contrat d'assistance et de rapatriement.
 - Pour plus d'informations, consultez <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international/protection-sociale-etranger/vacances-etranger> - text_444

Dans tous les cas, pensez à conserver les prescriptions, factures acquittées et justificatifs de paiement pour solliciter un remboursement a posteriori.



Un exemple de trousse de premier soins :

- Avant le départ, prenez soin de constituer votre trousse maison en cas d'accident pour pouvoir gérer un accident hémorragique mineur.
- Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez vous reporter à la liste de médicaments et de matériel ci-dessous. Ils pourront vous être utiles pendant votre séjour :
 - Antalgiques,
 - Poche de froid,
 - Antifibrinolytiques,
 - Bandes cohésives,
 - Mèches hémostatiques,
 - Pommade hémostatique type HEC,
 - Crème pour le traitement des ecchymoses,
 - Solution hydro alcoolique,
 - Sérum physiologique,
 - Compresses stériles, coton,
 - Antiseptique non alcoolique,
 - Pansements,
 - Eventuellement, une attelle pour les articulations cibles.*



LE TRANSPORT

Vous voyagez en voiture :

- Lors de votre trajet, veillez bien à la conservation de vos médicaments, selon les modalités décrites dans la notice de celui-ci.
- Gardez vos produits dans leur emballage d'origine et placez-les tels quels dans une glacière, une mallette isotherme ou un réfrigérateur de voiture branché sur l'allume-cigare.
- **Ne placez jamais la glacière sur la plage arrière de votre voiture :** la température peut très vite grimper.
- L'objectif est de garder les médicaments à une température entre 2 et 8°C (idéalement à 4°C), pour ne pas rompre la chaîne du froid.
- Si vous constatez que la température est supérieure à 8°C, ou inférieure à 2°C, n'utilisez pas vos médicaments avant d'avoir demandé conseil à votre pharmacien ou votre médecin.
- Pensez bien à noter sur chaque boîte la date à laquelle a eu lieu la rupture de la chaîne du froid.

*Articulation touchée par au moins 3 hémarthroses sur une période de 6 mois



Vous voyagez en avion :

- Si vous prenez l'avion, surtout n'oubliez pas de conserver sur vous tous les documents nécessaires au passage des frontières et contrôles de sécurité (ordonnances, certificat en anglais et carte de maladie hémorragique), ainsi que la mallette isotherme contenant vos médicaments.

Vos médicaments anti hémophiliques ne doivent jamais être placés dans la soute de l'appareil afin d'éviter tout risque de variation importante de température, la casse des flacons ou encore, la perte de vos bagages.

Afin de connaître la politique de transport des médicaments de votre compagnie aérienne, vous pouvez vous renseigner sur son site internet ou auprès de votre agence de voyage.

Autres moyens de transport

- Si vous traversez des frontières en train ou en bateau, reportez-vous aux recommandations ci-dessus. Elles sont valables quel que soit le moyen de transport emprunté.
- Les conditions de transport et de conservation des médicaments anti hémophiliques sont également les mêmes.
- Pensez à vous munir des documents nécessaires au passage des douanes.



SUR VOTRE LIEU DE VACANCES

Conservation des médicaments :

- Assurez-vous de disposer du matériel adapté pour conserver votre traitement anti hémophiliques selon les modalités décrites dans la notice.
- N'oubliez pas qu'il vous sera nécessaire de mettre au congélateur les pains de glace de votre mallette isotherme pour le voyage du retour.

Soins :

- Hôpital le plus proche, dispensaire, infirmier(e)s... Si vous n'avez pas pu le faire avant le départ, identifiez dès l'arrivée les ressources qui pourraient s'avérer utiles en cas d'accident hémorragique. Ces contacts en poche, vous voilà fin prêt pour profiter de votre séjour en toute sérénité.

Bonnes vacances !

Références :

<https://mhemmo.fr/les-traitements/laces-au-medicament/comment-proceder-si-je-pars-en-voyage/>

<https://afh.asso.fr/je-minforme/vivre-au-quotidien/voyager/voyager-etranger/>

Fiche développée par Mr Nicolas Guerin (infirmier au CRC-MHC de Caen)